

Người Việt ăn uống thế nào?

Người Việt ăn uống thế nào?





Người Việt ăn uống thế nào và cách nấu nướng khác với người Trung Hoa ra sao?

Thật ra, tôi rất ngại khi cầm viết ghi lại những câu hỏi đã trả lời cho những bạn bè người nước ngoài khi họ hỏi tôi:

Người Việt Nam ăn uống thế nào ? Hay là cách nấu ăn của người Việt có khác người Trung Quốc hay chẳng? Vì đó chỉ là những phần nhận xét đã được nhanh chóng đúc kết để đưa ra những câu giải đáp kịp thời chớ không phải do một sự sưu tầm có tính cách khoa học. Trong câu chuyện, một vài bạn trong báo Tuổi Trẻ thấy nhận xét sơ bộ của tôi có phần nào lý thú, nghe vui tai nên nhờ tôi ghi ra thành văn bản. Nể lời các bạn, tôi xin gửi đến các bạn đọc vài mẫu chuyện có thật về cách ăn và nấu ăn của người Việt chúng ta, và xin các tay nghề nấu ăn trong nước đừng cười tôi dốt hay nói chửi, dám múa búa trước cửa Lỗ Bang, đánh trống trước cửa nhà Sấm.

Trong một buổi tiệc, một anh bạn Pháp hỏi tôi:

-Chẳng biết người Pháp và người Việt Nam ăn uống khác nhau như thế nào?

-Tôi rất ngại so sánh... tôi trả lời... vì so sánh là biết rõ rành mạch cả hai yếu tố để so sánh.

Thình thoảng tôi có ăn uống theo người Pháp nhưng làm sao biết cách ăn của người Pháp bằng người Pháp chính cống như anh. Tôi thì có thể nói qua cách ăn uống của người Việt chúng tôi. Để cho anh dễ nhớ, tôi chỉ đưa ra ba cách nấu ăn của người Việt, rồi anh xem người Pháp có ăn như vậy chăng?

Người chúng tôi ăn toàn diện, ăn khoa học, ăn dân chủ.



1. Ăn toàn diện: Chúng tôi không chỉ ăn bằng miệng, nếm bằng lưỡi, mà bằng ngũ quan. Trước hết ăn bằng con mắt, và do đó có nhiều món đem dọn lên, nhiều màu sắc chen nhau như món gỏi sứa chúng tôi chẳng hạn: có giá màu trắng, các loại rau thơm màu xanh, ớt màu đỏ, tép màu hồng, thịt luộc và sứa màu sữa đục, đậu phộng rang màu vàng nâu v. v. . . Có khi lại tạo ra hình con rồng, con phụng, trong những món ăn nấu dãi đám hỏi, đám cưới! Sau khi nhìn cái đẹp của món ăn, chúng tôi thường thức bằng mũi, mùi thơm của các loại rau thơm như húng quế, ngò, hoặc các mùi đặc biệt của nước mắm, của cà cuống. Răng và nướu đụng chạm với cái mềm của bún, cái dai của thịt luộc và sứa, cái giòn của đậu phộng rang để cho xúc cảm tham gia vào việc thưởng thức món ăn sau thị giác và khứu giác. Rồi lỗ tai nghe tiếng lóc cóc của đậu phộng rang, hay tiếng rào rào của bánh phồng tôm, hay tiếng bánh tráng nướng nghe rôm rốp. Sau cùng lưỡi mới nếm những vị khác nhau, hòa hợp trong món ăn: lạt, chua, mặn, ngọt, chát, the, cay v. v. Chúng tôi ăn uống bằng năm giác quan, về cái ăn như thế gọi là ăn toàn diện.

2. Ăn khoa học: Hiện nay, nhiều nhà nghiên cứu, nhất là ở Nhật Bản thường hay sắp các thức ăn theo " âm" và " dương".



Nói một cách tổng quát thì những món nào mặn thuộc về dương, còn chua và ngọt thuộc về âm. Người Việt thường trộn mặn với ngọt làm nước mắm, kho thịt, kho cá, rang tép, ướp thịt nướng, luôn luôn có pha một chút đường; mà ăn ngọt quá như chè, ăn dưa hấu hay uống nước dừa xiêm thì cho một chút muối cho âm dương tương xứng. Người Tây khi ăn bưởi thật chua lại cho thêm đường, đã âm lại thêm âm thì âm thịnh dương suy, không đúng theo khoa học ăn uống. Người Việt phần đông không nghiên cứu về thức ăn, nhưng theo truyền thống của cha ông để lại thành ra ăn uống rất khoa học. Người Việt chẳng những để ý đến quân bình âm dương giữa các thức ăn mà còn để ý đến quân bình âm dương giữa người ăn và thức ăn. Khi có người bị cảm, người nấu cháo hỏi: cảm lạnh (bị mắc mưa, đêm ra ngoài bị cảm sương) thì nấu cháo gừng vì cảm lạnh (âm) vào người phải đem gừng (dương) vào chế ngự. Nếu cảm nắng (bị mặt trời làm cho sốt) thì dương đã vào người phải nấu cháo hành (âm) . Lại nghĩ đến âm dương giữa người ăn và môi trường; mùa hè thời tiết có dương nhiều nên khi ăn có canh chua (âm) hoặc hải sâm (âm) ; mùa đông thời tiết có âm nhiều nên ăn thịt nướng. Ta có câu: "Mùa hè ăn cá sông, mùa đông ăn cá biển"

Quân bình trong âm dương còn thể hiện qua điều thuốc lạo Thuốc lá phơi và đóm lửa (dương) hít một hơi cho khói qua nước lã trong bình (âm) để hơi khói thuốc vào cơ thể, nguồn hút có cả dương và âm, không kể nước đã lọc bớt chất nicotine có hại cho buồng phổi Chẳng những cân đối về âm dương mà còn hàn nhiệt nữa: thịt vịt hay thịt cá trê - hàn - thì chấm với nước mắm gừng - nhiệt -. Cách ăn của

người Việt Nam khoa học vì phù hợp với nguyên tắc âm dương tương xứng hành nhiệt điều hòa. Ngoài ra trong một món ăn thường đã có chất bột, chất thịt, chất rau làm cho sự tiêu hóa được dễ dàng.

3. Ăn dân chủ: Trên bàn dọn bao nhiêu thức ăn, nhưng chúng tôi có thể chọn những món chúng tôi thích, hoặc phù hợp với vấn đề bảo vệ sức khỏe của chúng tôi. Ăn ít hay ăn nhiều thì tùy theo sức chứa bao tử của chúng tôi, chớ không phải ăn những món không ăn được, hay là ăn không nổi. Như vậy cách của người Việt Nam rất dân chủ.



Anh bạn người Pháp thích chí cười to: ăn toàn diện, chúng tôi chưa nghĩ đến là về thính giác, ăn mà nghe tiếng động là vô phép nên ăn bớt ngon. Ăn khoa học, thì chúng tôi chỉ nghĩ đến calory mà không biết âm dương và hàn nhiệt. Còn ăn dân chủ, thì hoàn toàn thiếu sót vì đến nhà chúng tôi có một thực đơn mà mỗi người một đĩa, ăn không hết sợ vô phép nên nhiều khi không ngon lắm hoặc quá no cũng phải cố gắng ăn cho hết. Tôi xin hoàn toàn hoan nghinh cách ăn của người Việt Nam

Về cách ăn uống Việt Nam lại có thêm:

4. Ăn cộng đồng: Thức ăn đầy bàn mà có một nồi cơm, một tô nước mắm để mọi người cùng xới cơm và chan nước mắm ở một nơi.

5. Ăn lễ phép: Con lớn lên đã theo học ăn, học nói, học gói, học mở Học ăn là trước nhút, khi ăn phải coi nồi, ngồi coi hướng.



6. Ăn ớt nhĩ: Ăn ớt có cách cắn trái ớt, có khi phải ăn ớt xắt từng khoanh, ớt băm, ớt làm tương. Nước chấm nhứt là ở miền Trung rất tinh tế ăn món chi phải có nước chấm đặc biệt: bánh bèo, bánh lá, bánh khoai đều có nước chấm khác.

7. Ăn đa vị: Một miếng nem nướng đã có vị thịt, riềng, muối, tỏi, hành cuốn vào bánh tráng lật lật, có chút bún, rau thơm, ớt (cay), chuối sống (chát), khế (chua), tương (ngọt, mặn cay) có pha hạt điều hay đậu phộng xay (béo). Ăn có năm vị chánh: ngọt, mặn, chua, cay, béo, có cả ngũ sắc đen (tương), đỏ (ớt), xanh (rau), vàng (khế chín), trắng (bánh tráng, bún). Ăn một miếng mà thấy 5 màu, lưỡi nếm 5 vị và có khi hơn thế nữa.



Một lần khác, một anh bạn của tôi khai trương một tiệm ăn lớn tại Paris. Anh có mời đài phát thanh và báo chí đến để cho biết rằng tiệm của anh có cả thức ăn Trung Quốc và Việt Nam. Các phóng viên muốn biết Việt Nam và Trung Quốc nấu ăn có khác nhau như thế nào. Hai đầu bếp Việt Nam và Trung Quốc được mời ra để báo chí hỏi thì hai người đều khẳng định là cách nấu ăn rất khác, nhưng phải xuống bếp coi mới thấy.

Nhà bếp nhỏ không chứa được mấy chục phóng viên, và ai cũng ngại hôi dầu hôi mỡ nên ông chủ tiệm nhờ tôi tìm câu trả lời cho các nhà báo. Tuy không phải là một chuyên gia về nghệ thuật nấu bếp, nhưng tôi cũng phải tìm câu trả lời thế nào để cho các nhà báo bằng lòng. Tôi mới nói rằng, tôi không đi vào chi tiết nhưng chỉ đưa ra ba điểm khác nhau trong cơ bản.

1. Cách dùng bột: Người Việt Nam thường dùng bột gạo trong khi người Trung Quốc thích dùng bột mì, cho nên Việt Nam có phở, hủ tiếu, bún thang, bún bò, bún riêu; mà người Trung Quốc thì chuyên về mì nước, mì khô, mì sợi nhỏ, mì sợi lớn, mì vệt tiem. Người Việt làm bánh đùm, bánh xếp, bánh cuốn, bánh hỏi; người Trung Quốc thì bánh bao. Chả giò người Việt Nam cuốn bằng bánh tráng bột gạo; còn người Trung Quốc thì cuốn tép trong bánh bằng bột mì.

2. Nước chấm cơ bản của người Việt Nam là nước mắm là bằng cá; còn nước chấm của người Trung Quốc là xì dầu làm bằng đậu nành.

3. Người Việt thì thường pha mặn ngọt; người Trung Quốc thích chua ngọt.



Chỉ nói đại khái như vậy mà các phóng viên đã hài lòng; về viết bài tường thuật nêu lên những điểm khác nhau ấy. Ông giám đốc tạp chí Đông Nam Á, sau lời nhận xét đó, cho phóng viên đến phỏng vấn tôi thêm và hỏi tôi có biết yếu tố nào khác đáng kể khi nói về cách nấu ăn của người Việt khác người Trung Quốc ở chỗ nào Tôi trả lời cho phóng viên trong 40 phút. Hôm nay tôi chỉ tóm tắt cho các bạn những điểm chính sau đây

a. Về rau: người Việt tuy có ăn rau luộc, hay xào; nhưng thích ăn rau sống, rau thơm, mà người Trung Quốc không ưa ăn rau sống, cải sống, giá sống.

b. Về cá: Người Trung Quốc biết kho, chưng, chiên như người Việt Nam . Nhưng người Trung Quốc có cá mặn không làm mắm như người Việt. Có rất nhiều cách làm mắm và ăn mắm: mắm thái, mắm nêm, mắm ruốc, mắm tôm v. v. . . Các nước Đông Nam Á cũng có làm mắm nhưng không có nước nào biết làm nhiều loại mắm như người Việt.



c. Về thịt: Người Trung Quốc biết quay, kho, luộc xào, hầm như người Việt, mà không biết làm nem, bì và các loại chả như chả lụa, chả quế v. v. . .

d. Người Trung Quốc ít có phối hợp nhiều vị trong một món ăn như người Việt. Khi chúng ta ăn một món ăn như nem nướng thì có biết bao nhiêu vị: lạt lạt của bánh tráng, bún, hơi mát mát ngọt ngọt như dưa leo, và đặc biệt của giá sống trộn với khế chua, chuối chát, ớt cay, đậu phộng cà bùi bùi, và có tương mặn và ngọt. Người Việt trong nghệ thuật nấu ăn rất thích lối đa vị và tất cả các vị ấy bổ sung cho nhau, tạo ra một vị tổng hợp rất phong phú .



Cái ăn chiếm phần khá quan trọng trong đời sống của chúng ta. Khi dậy dỗ một trẻ em thì phải cho nó học ăn, học nói, học gói, học mở để biết ăn, nói với người ta. Ra đường phải biết " ăn bận" hay " ăn mặc" cho phải cách phải thể. Đối với mọi người không nên " ăn thua" làm chi cho bận lòng. Làm việc gì phải cẩn thận " ăn cây nào, rào cây nấy" . Trong việc tiêu tiền phải biết " liệu cơm, gắp mắm" và dẫu cho nghèo đi nữa " khéo ăn thì no, khéo co thì ấm" . Không nên ham ăn quá độ vì " no mất ngon, giận mất khôn" . Ra làm ăn phải quyết tâm đừng " cà lờ xích xui" chạy theo " ăn có" người khác. Phải biết " ăn chịu" với người làm việc nghiêm túc thì công việc khỏi bị " ăn trót" . Không nên " ăn gian, ăn lận" hay bỏ lỡ cơ hội thì " ăn năn" cũng muộn. Trong cuộc sống nên tìm việc làm hữu ích cho gia đình, cho xã hội, cho đất nước đừng để mang tiếng " ăn hại" " ăn bám" người khác. Khi đàn chơi phải biết lên dây đàn cho " ăn" với giọng ca, hòa đàn cũng phải " ăn" với nhau, " ăn ý" , " ăn ro" thì mới hay. Các bạn thấy chăng? Cái " ăn" cũng khá quan trọng nên mới lọt vào một số từ ngữ của tiếng nói Việt Nam .



Tuy chúng ta không như người Trung Quốc " dĩ thực vi tiên" nhưng phải có ăn mới làm nên việc vì có " thực mới vực được đạo"

Gs Trần Văn Khê

(theo BaoMai Blog)